



**AALBORG UNIVERSITY**  
DENMARK

**Aalborg Universitet**

## **Trivsel og idræt blandt børn i Brønderslev Kommune**

Clement, Sanne Lund; Roersen, Anne Balsby; Nielsen, Anders Esbjerg

*Publication date:*  
2022

[Link to publication from Aalborg University](#)

*Citation for published version (APA):*

Clement, S. L., Roersen, A. B., & Nielsen, A. E. (2022). *Trivsel og idræt blandt børn i Brønderslev Kommune*.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal -

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us at [vbn@aub.aau.dk](mailto:vbn@aub.aau.dk) providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# Trivsel og idræt

*blandt børn i Brønderslev Kommune.*



Anne Balsby

Anders Esbjerg Nielsen

Sanne Lund Clement



**AALBORG  
UNIVERSITET**

## Hovedresultater

1. Omkring 70 procent af eleverne går til idræt (afsnit 2.1).
2. Elever går primært til idræt, fordi det er sjovt. De elever, der er stoppet til idræt, angiver blandt andet, at det skyldes manglen på venner eller et træningsmiljø, der er for seriøst (afsnit 2.2 og 2.3).
3. 55 procent af eleverne giver udtryk for, at de har følt glæde i løbet af den sidste uge; Dette er et fald på 5 procentpoint i perioden fra april 2021 til maj 2022 (afsnit 3.1).
4. Hver syvende elev angiver, at de tit har hovedpine, ondt i maven eller kvalme (afsnit 3.2).
5. Skærmtid efter skole fører ikke til mindre trivsel; kun hvis eleven bruger over seks timer foran skærmen efter skole (afsnit 3.3).
6. Hver syvende elev angiver, at deres familie undgår at tale om ting, der gør dem kede af det (afsnit 3.4).
7. Elever, der dyrker idræt, udtrykker generelt bedre trivsel i forhold til de elever, der aldrig har gået til idræt (afsnit 4).

## Datagrundlag

Denne rapport er udarbejdet med udgangspunkt i tre spørgeskemaer, som er besvaret af elever på 11 folkeskoler i Brønderslev Kommune. Forældre til i alt 1509 elever har givet samtykke til at deltage i undersøgelsen. Det første spørgeskema blev udsendt til elever i 5-8 klasse i april 2021 - lige efter COVID-19-nedlukningen af folkeskolerne ophørte. Herefter var der igen dataindsamling i oktober 2021 og maj 2022, som blev udført af elever i 6-9 klasse.

Ved første spørgeskemaundersøgelse i april 2021 svarede 534 elever, mens 930 elever svarede i oktober 2021 og til sidst svarede 762 elever i maj 2022. 263 elever deltog i alle tre runder, og 494 elever deltog i to af runderne. Dermed deltog 757 elever i mindst to runder.

# 1. Indledning og problemanalyse

Den årlige trivselsmåling foretaget af Undervisningsministeriet viser, at andelen af børn i aldersgruppen fra 4.-9. klasse, som trives, er faldet fra 93,0 procent i 2015/2016 til 89,8 procent i 2021/2022<sup>1</sup>. Dette er måske en af grundene til, at børn og unges trivsel særligt i disse år er i det politiske søgelys. For børn og unge i Brønderslev Kommune ligger dette trivselsniveau på 91,5 procent<sup>2</sup>.

Gennem forskning på området er unges aktivitetsniveau betragtet som en af de faktorer, der har betydning for trivselsniveauet<sup>3,4</sup>. I Danmark har studier vist, at aktivitetsniveauet blandt børn og unge er faldet, hvorved den seneste måling foretaget efter covid-19 viser, at 88 procent af børnene i alderen 6-16 år ikke følger sundhedsstyrelsens anbefalinger om 60 minutters bevægelse om dagen<sup>5</sup>.

Med afsæt i viden om, at den fysiske aktivitet blandt børn og unge kan have en betydning for trivselsniveauet, vil denne første udgivelse af "Idræt-trivsel"-projektet klarlægge de første indikatorer på børn og unges aktivitetsniveau, trivselsniveau og sammenhængen herimellem.

I forlængelse af denne udgivelse vil der blive udgivet undersøgelser om, hvorvidt det er den øgede trivsel, der fører til et øget aktivitetsniveau eller omvendt. Denne udgivelse er dermed den første i en række udgivelser under projektet "Idræt-trivsel".

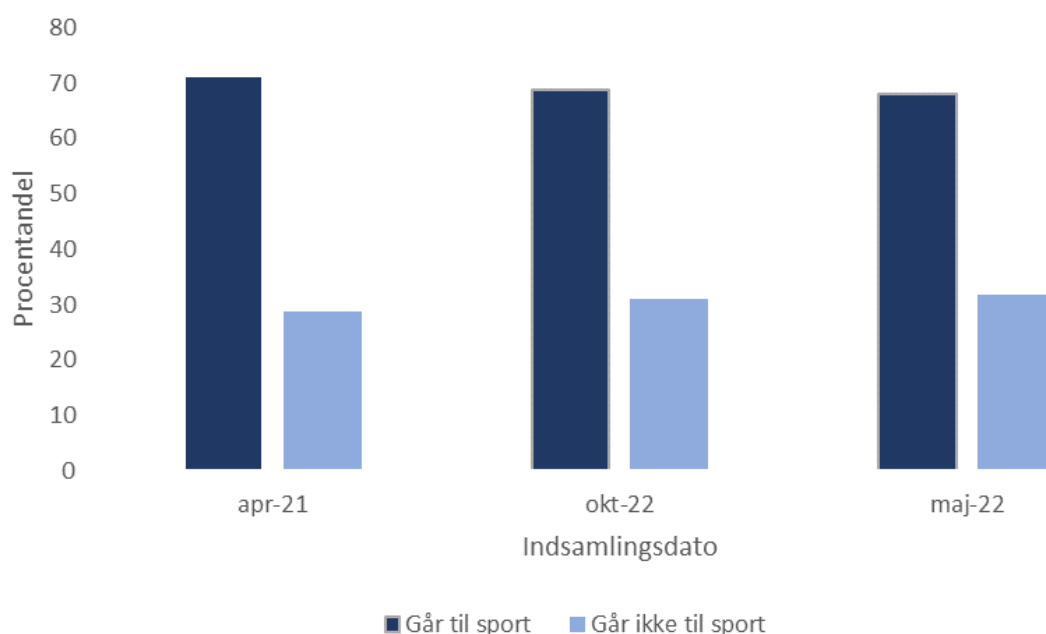
## 2. Idræt

I undersøgelsen af elevernes aktivitetsniveau er der gennem spørgeskemaet blevet spurgt ind til elevernes idrætsaktiviteter. Følgende afsnit vil dække nogle af disse idrætsrelaterede spørgsmål, som eleverne har besvaret.

### 2.1 Idrætsdeltagelse og aktivitet

Som den første del af undersøgelsen af elevernes aktivitetsniveau, er fordelingen af idrætsaktive elever, motivation for at holde sig fysisk aktiv under nedlukningen i 2021 og det ugentlige antal timer brugt om ugen på idræt blevet undersøgt. På figur 2.1 ses fordelingen af elever, der går til idræt eller ikke går til idræt.

Figur 2.1: Idrætsdeltagelse



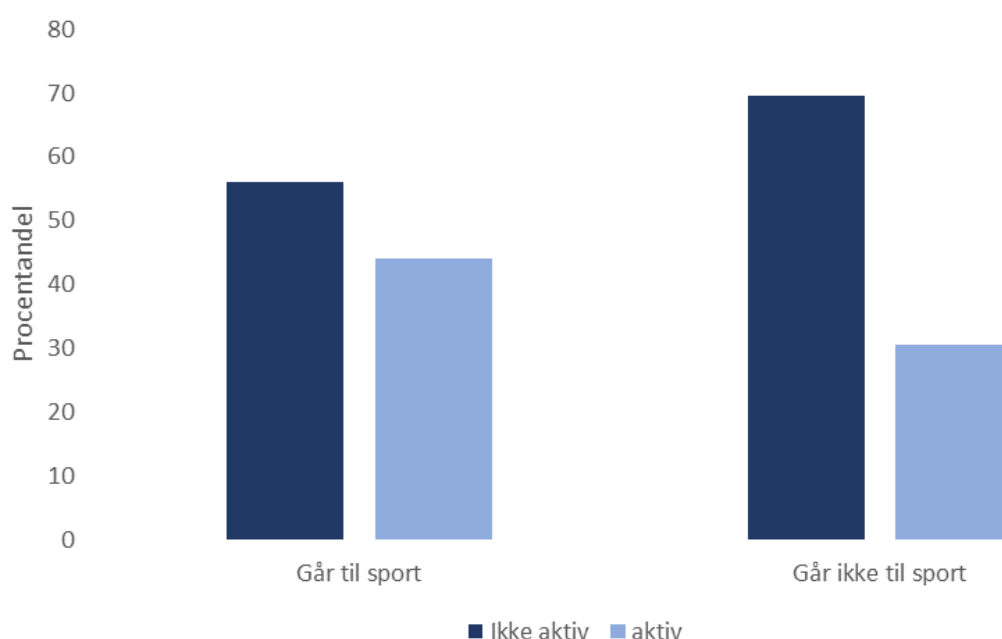
Note: Antal respondenter (N): N=534 (april 2021), N=930 (oktober 2021) og N=762 (maj 2022)

Som figur 2.1 viser, er antallet af **elever, der går til idræt nogenlunde stabilt på omkring 70 procent**. Mens andelen der går til idræt er faldet en smule fra 71,2 til 69,1 procent, så er antallet der ikke går til idræt steget fra 28,8 til

31,9 procent. Dette viser, at en lidt større andel af eleverne er stoppet til idræt i den undersøgte periode.

Hvorvidt eleverne har holdt sig fysiske aktive under nedlukning i 2021 i forhold til deres idrætsdeltagelse er illustreret på figur 2.2. nedenfor. Her er 'aktiv' defineret som at have gjort følgende fysiske aktiviteter under nedlukningen: Cyklet, løbet ture, gået ture, mødtes med venner og spillet fodbold, styrketrænet, løbet på løbehjul, skatet, rullet på rulleskøjter, redet eller hoppet på trampolin.

Figur 2.2: Fysisk aktivitet under nedlukningen



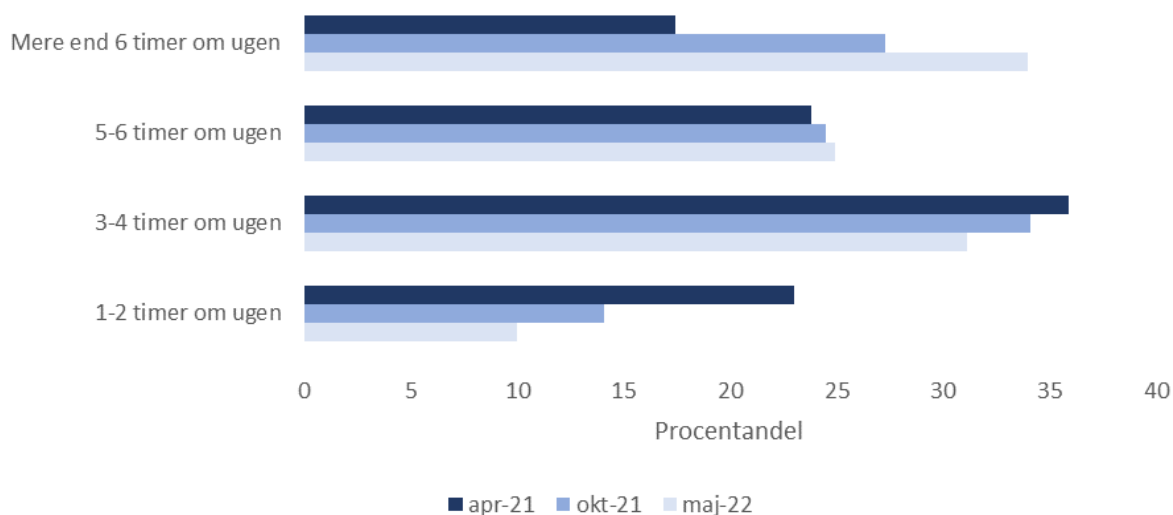
*Note: Antal respondenter (N): N=534 (april 2021). Eleverne havde mulighed for at skrive hvis de havde lavet andre fysiske aktiviteter*

Det fremgår af figur 2.2, at **elever, der går til idræt**, generelt **har været bedre til at holde sig aktive** under nedlukningen sammenlignet med elever, der ikke har gået til idræt. Omkring 44 procent af eleverne, der går til idræt, har holdt sig aktive under nedlukning. Dette gælder kun 30 procent af de elever, der ikke går til idræt. Det tyder hermed på, at

idrætsdeltagelsen har en mulig effekt på elevernes motivation til at holde sig fysisk aktive, når idræt ikke er en mulighed.

For at belyse aktivitetsniveauet blandt eleverne i Brønderslev Kommune er det gennem figur 2.3 illustreret, hvordan det ugentlige antal timer med idrætsaktiviteter om ugen har udviklet sig i perioden efter nedlukningen.

Figur 2.3: Antal timer om ugen med idræt



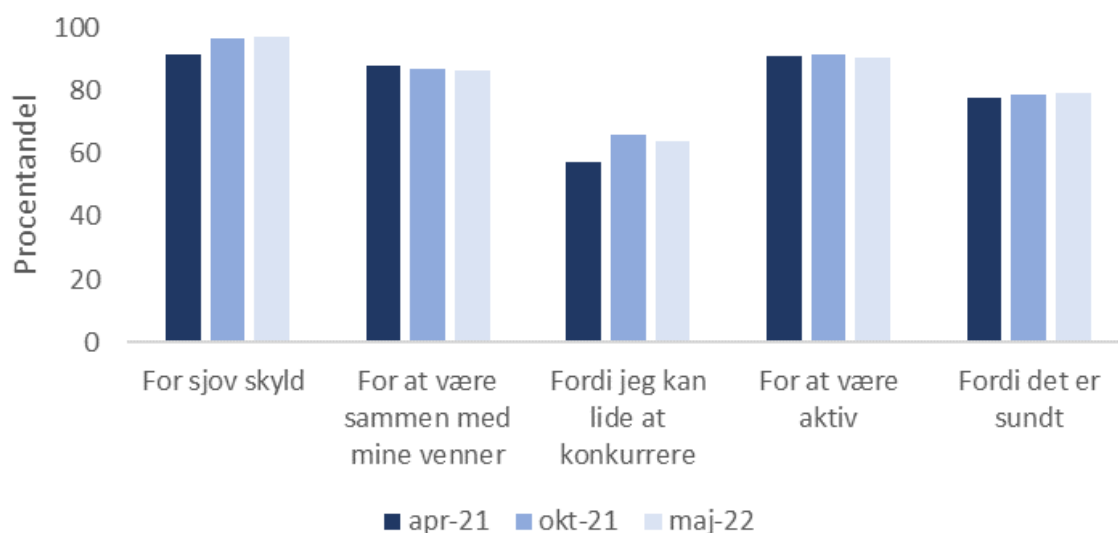
Note: Antal respondenter (N): N=379 (april 2021), N=637 (oktober 2021) og N=518 (maj 2022)

Andelen af de elever, der dyrker idræt 1-2 timer om ugen, er faldet fra 23 procent i starten af april til 10 procent i maj 2022. På samme tid er andelen af elever, der bruger mere end seks timer om ugen på idræt, steget fra 17 procent til 34 procent. Ud fra figur 2.3 tyder det på, at **andelen af elever, som bruger meget tid på idræt, er steget.**

## 2.2 Årsag til at gå til idræt

En ting er at gå til idræt; dog er den bagvedliggende årsag til at dyrke idræt også relevant i forhold til at motivere elever til at dyrke idræt igen. Dette vil følgende afsnit klarlægge. Gennem figur 2.4 er det blevet undersøgt, hvad eleverne har medgivet, der ligger til grund for, at de dyrker idræt.

Figur 2.4: Begrundelser for, at eleverne dyrker idræt



Note: Antal respondenter (N): N=631 (april 2021), N=516 (oktober 2021) og N=516 (maj 2022).

Figur 2.4 indikerer, at **elever dyrker idræt, fordi det er sjovt**. I maj 2022 angiv hele 98 procent at idrætten dyrkes, fordi det er sjovt. Derudover er samværet med venner også en væsentlig årsag. Til sidst må det konkurrencemæssige perspektiv også tillægges en vis betydning, idet denne årsag i den undersøgte periode er blevet afgørende for flere af eleverne. Der har her været en stigning på cirka 8 procentpoint fra 57 til 65 procent, som angav, at de dyrkede idræt grundet konkurrencen heri. Det er dog påfaldende at "kun" 65 procent af eleverne dyrker idræt, fordi de kan lide at konkurrere, når idræt i sin natur har konkurrenceelementet som et centralt omdrejningspunkt.

Alt i alt viser figur 2.4, at det at være en del af et **fællesskab, være sammen med venner eller bare det at have det sjovt er væsentlige årsager til at dyrke idræt**. Mens det konkurrencemæssige perspektiv er en mindre afgørende årsag.

### 2.3 Årsag til at stoppe til idræt

Når mængden af elever, der har gået til idræt, udgør cirka en fjerdedel af det samlede antal elever, er det interessant at undersøge årsagen til, hvorfor disse elever er stoppet med idræt. Dette omhandler følgende afsnit.



Tabel 2.1 viser hvorvidt eleverne, har angivet "4" eller "5 - passer perfekt på mig" på en skala fra 1-5 i forhold til nedenstående udsagn, som årsag til at stoppe til idræt.

Tabel 2.1 - Grunde til at stoppe til idræt

	<b>April 2021</b>	<b>Oktober 2021</b>	<b>Maj 2022</b>
Jeg vil hellere bruge min fritid på andre ting	52	57	56
Jeg er bare ikke ret god til idræt	29	28	31
Mine venner er også stoppet	16	21	29
Jeg synes ikke, jeg har tid til at gå til idræt	18	29	27
Jeg havde ikke nogen venner til idrætten	13	19	22
Jeg mistede lysten, fordi de andre blev for seriøse	16	24	26
Jeg synes, det er kedeligt	28	31	27
Jeg mistede lysten, fordi træningen var useriøs	10	12	8
Fordi jeg blev skadet	13	17	17
Jeg var ikke lige så god som de andre	20	22	23

*Note: Spørgsmålet: Antal respondenter (N): N=125 (april 2021), N=255 (oktober 2021) og N=219 (maj 2022). Tal angives i procent. "Der kan være mange grunde til at stoppe med at gå til idræt. Hvordan passer disse grunde på dig?..." besvares ved en skala fra 1-5, hvor 1 er "Passer slet ikke på mig" til 5 er "Passer perfekt på mig". For at overskueliggøre data er kategori "4" og "5 - Passer perfekt på mig" lagt sammen og præsenteret i tabel 2.1 herover.*

Betragtes tabel 2.1 angiver over halvdelen af eleverne, at de blandt andet er stoppet til idræt, fordi de hellere vil bruge tiden på andre ting. Cirka 30

procent angiver også, at 'evnen til idrætten' og 'hvor kedeligt idrætten opfattes' har betydning for at stoppe. Disse tal er relativt stabile i løbet i perioden fra april 2021 til maj 2022.

Der ses, at udsagn som 'mine venner er også stoppet' eller 'jeg har ikke nogle venner til idrætten' er steget i undersøgelsesperioden; Andelen af elever, som er stoppet grundet disse årsager er med andre ord fordoblet. Dette tyder på at venskabet og det sociale miljø er blevet vigtigere, eller betyder en større del for eleverne når de dyrker idræt.

Ligeledes er 'den manglende tid til idræt' blevet en faktor af stigende betydning, som cirka en fjerdedel angiver som medvirkende årsag til at stoppe til idræt. I undersøgelsesperioden er dette tal steget med næsten ti procentpoint.

Sammenlignet med udsagnet 'jeg mistede lysten, fordi træningen blev for useriøs' lader det til, at **eleverne i højere grad stopper, hvis træningen er for seriøs sammenlignet med, hvis træningen er for useriøs**. Til sidst angiver næsten en femtedel, at de er stoppet på grund af en skade. Dette underbygger hermed idéen om, at eleverne ikke dyrker idræt for idrættens skyld, men at det skyldes andre faktorer såsom det sociale (se afsnit 2.2).

Ud fra tabel 2.1 tyder det på, at **det sociale miljø og venskab** er blevet en **mere betydelig årsag til, hvorfor elever stopper til idræt**. Hvis idrætten bliver for seriøs, har det også en betydning for, hvorvidt eleverne fortsætter med at dyrke idræt.

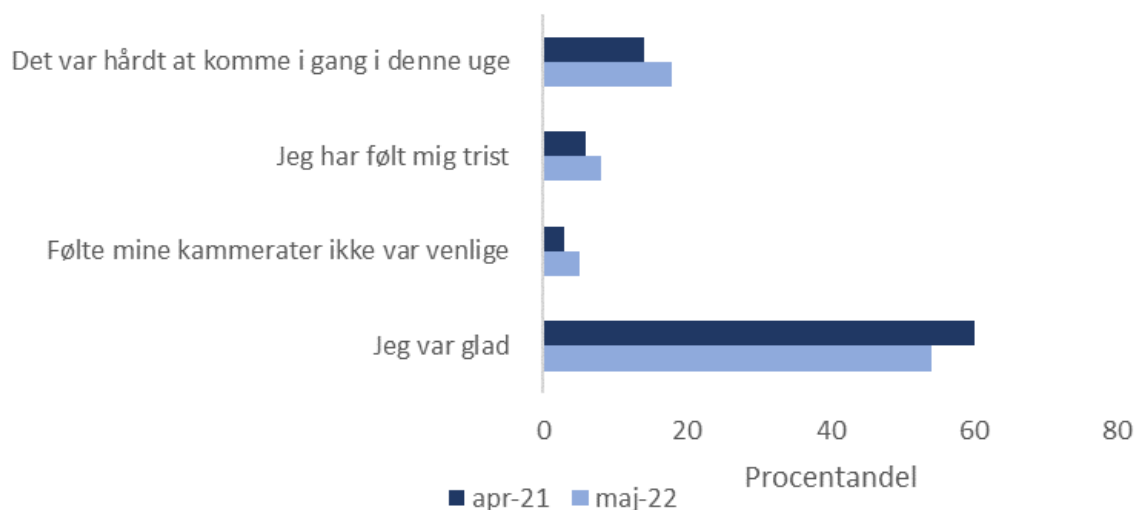
### 3. Trivsel

Gennem "Idræt-trivsel"-undersøgelsen er de unges trivsel i skolen, fritiden og hjemmet blevet undersøgt. Ud fra forskellige indikatorer på trivsel vil det følgende afsnit klarlægge trivslen blandt unge i Brønderslev Kommune i perioden efter nedlukningen under covid-19.

#### 3.1 Glæde, tristhed og andre trivselstegn

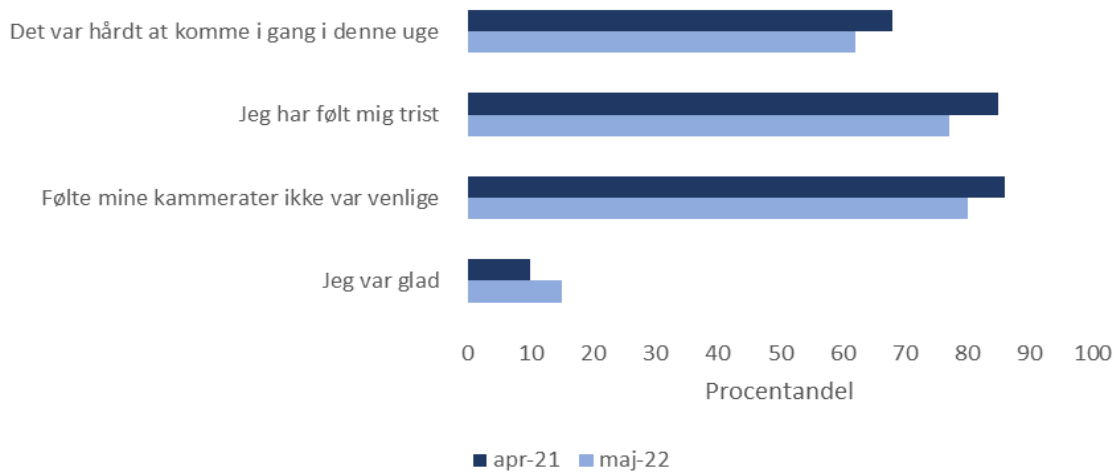
For at undersøge trivslen blandt eleverne, er de blandt andet blevet spurgt ind til, hvorvidt de har oplevet forskellige følelser i løbet af den seneste uge. Denne undersøgelse har undersøgt dette gennem, hvorvidt de har oplevet glæde, tristhed, ikke-venlige kammerater, og hvorvidt de har oplevet, at det har været hårdt at komme i gang. Resultaterne for elevernes trivsel på disse parametre er vist på figur 3.1.

Figur 3.1: Følelser, eleverne har haft en "hel del" i løbet af den sidste uge



Note: Antal respondenter (N): N=506 (april 2021) og N=748 (maj 2022). Gennem ovenstående har eleven skulle svare, hvorvidt de har oplevet, de oplyste følelser. Andelen vist på figuren svarer til andelen af elever, som har svaret "en hel del" hertil.

Figur 3.2: Følelser, eleverne har haft "lidt" eller "slet ikke" i løbet af den sidste uge



Note: Antal respondenter (N): N=506 (april 2021) og N=748 (maj 2022). Gennem ovenstående har eleven skulle svare, hvorvidt de har oplevet, de oplyste følelser. Andelen vist på figuren svarer til andelen af elever, som har svaret "lidt" eller "slet ikke" hertil.

På figur 3.1 og 3.2 bliver det tydeligt, at **elevernes glæde har været en smule faldende**. Dette ses ved, at andelen, som har været 'en hel del' glade i løbet af den seneste uge er faldet med 6 procentpoint fra april til oktober 2021, mens andelen, der 'slet ikke' eller har været 'lidt' glade er steget med 5 procentpoint. Det er dog ikke muligt at sige, hvorvidt dette skyldes, at eleverne ikke trives godt i at komme tilbage efter nedlukningen, eller om det skyldes, at håndteringen af mistrivsel efter nedlukningen ikke har været tilstrækkelig eller forvaltet hensigtsmæssigt.

Selvom der på tværs af alle fire mål for trivsel kan betragtes en lille nedgang over den målte periode, er det stadig værd at bemærke, at **en mindre gruppe af eleverne mistrives**. Mere præcist er der samlet set en gruppe på 5-15 procent af eleverne, som giver udtryk for mistrivsel. Dette kan ses ved, at 15 procent af eleverne ikke havde været glade i ugens løb. Mens 5 procent havde oplevet en "hel del", at vennerne ikke var venlige, så havde 8 procent været triste "en hel del" i ugens løb. Sammenlignet med den nationale sundhedsprofil og Sundhedsstyrelsens undersøgelse af folkeskoleelever tyder det dog på, at gruppen af unge, der mistrives i Brønderslev Kommune,

er bemærkelsesværdigt lavere end i resten af landet: Heraf fremgår det, at der nationalt er op mod 21 procent af pigerne og 16 procent af drengene der udviste mistrivsel i 2011<sup>6</sup>, mens det kun tyder på, at dette tal er steget sidenhen<sup>7</sup>. Det skal dog her bemærkes, at den disse studier blandt unge ikke bygger på de samme mål for trivsel, hvilket gør, at de ikke kan sammenlignes direkte.

### 3.2 Hvordan kommer trivslen til udtryk?

For videre at afdække, hvad der kunne ligge til grund for den undersøgte glæde og trivsel blandt eleverne, er der gennem studiet blevet undersøgt forskellige indikatorer på, hvilken form for trivsel/mistrivsel, der særligt gør sig gældende for eleverne.

Tabel 3.1: Andel, der har givet udtryk for trivsel eller mistrivsel.

	<b>Passer godt på mig</b>	<b>Passer ikke godt på mig</b>
Jeg har tit hovedpine, ondt i maven eller kvalme	13	56
Jeg holder mig mest for mig selv	13	52
Jeg er tit bekymret	16	49
Jeg har mindst én god ven	73	14
Jeg er tit ked af det, trist eller lige ved at græde	9	67
Andre på min egen alder synes for det meste godt om mig	47	7
Jeg bliver let usikker på mig selv	22	40
Jeg bliver mobbet eller drillet af andre børn eller unge	4	85
Jeg kommer bedre ud af det med voksne end jævnaldrende	9	51
Jeg er bange for mange ting.	11	60

*Note: Antal respondenter (N): N=911 (oktober 2021). Tal angives i procent. Midtergruppen udgør den resterende andel af respondenterne. Andelene i ovenstående tabel er udledt fra, hvorvidt eleverne angiver, at udsagnet passer godt på dem. I tilfælde, hvor eleven angiver, at et udtryk for trivsel ikke passer godt på dem, bliver det herved et udtryk for trivsel. Midtergruppen er ikke medtaget i denne tabel, da der kan forekomme en smule usikkerhed herved.*

På tabel 3.1 er den **manglende selvsikkerhed det mest normale tegn på mistrivsel** blandt de undersøgte elever. Dette ses ved, at 22 procent af eleverne har givet udtryk for, at de betragter sig selv som værende personer, der let bliver usikre på sig selv.

Ud fra tabel 3.1 tyder det videre på, at op mod **14 procent af eleverne oplever at mangle venner**. Dette ses ved, at 14 procent af eleverne har angivet, at de ikke minimum har én god ven. Det er altså omkring hver syvende elev, der herigennem giver udtryk for at opleve en grad af social ensomhed. Der vil gennem senere studier blive undersøgt, hvorvidt det er de samme elever, som holder sig for sig selv og samtidig ikke oplever at have gode venner.

Set på den fysiske mistrivsel kan det udledes, at **hver syvende elev angiver at de tit har hovedpine, ondt i maven eller kvalme**. Gennem en videre undersøgelse af besvarelsene i spørgeskemaet, kan det ses, at det er 17 procent af pigerne og 9 procent af drengene, der har angivet, at de tit har hovedpine, ondt i maven eller kvalme. Den biologiske indtræden i puberteten kan derfor muligvis være en del af forklaringen på, hvorfor hver syvende elev angiver at opleve disse fysiske symptomer på mistrivsel i hverdagen.

Den sidste ting, der er værd, at bemærke er, at 4 procent af eleverne giver udtryk for, at de oplever mobning. Omvendt er det 85 procent af eleverne, som har angivet, at de ikke bliver mobbet. Selvom andelen af mobbeofre er relativt lille, må det dog stadig antages, at mobning skaber mindreværd hos mobbeofret, hvilket derfor må være et klart udtryk for mistrivsel.

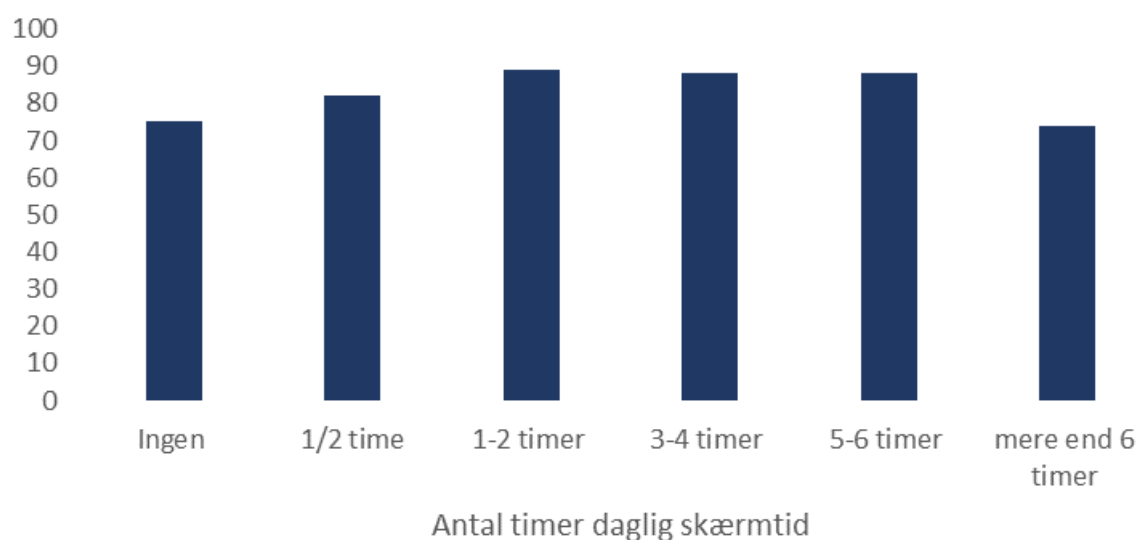
Samlet set, kan det siges, at andelen af de, som mistrives ligger mellem 4-22 procent afhængigt af, hvilken indikator, der måles ud fra. Dog er billedet knap så entydigt, når vi kigger på andelen, der giver udtryk for at trives. Her

varierer andelen fra 47-85 procent, hvor andelen af elever, der trives forekommer lavest (47 procent) ved spørgsmålet om, hvorvidt de oplever, at andre på deres egen alder for det meste synes godt om dem. Den førnævnte manglende selvsikkerhed, kan heraf siges, måske at skyldes, at de unge i mindre grad med sikkerhed oplever, at jævnaldrende synes om dem. Gennem disse konkrete mål for trivslen er det herved i højere grad muligt at udarbejde konkrete handlingsplaner for, hvordan trivslen kan forbedres.

### 3.3 Trivsel og skærmtid

For at klarlægge nogle af de forklarende elementer for trivsel, er det gennem spørgeskemaet blevet undersøgt, hvor mange timer, eleverne bruger foran en skærm efter skoletid. I den nedenstående undersøgelse er det undersøgt, hvorvidt der er en sammenhæng mellem, hvor mange timer eleven bruger bag en skærm, og hvorvidt de har været glade i løbet af den seneste uge.

Figur 3.3: Sammenhæng mellem elevernes glæde og skærmtid efter skole



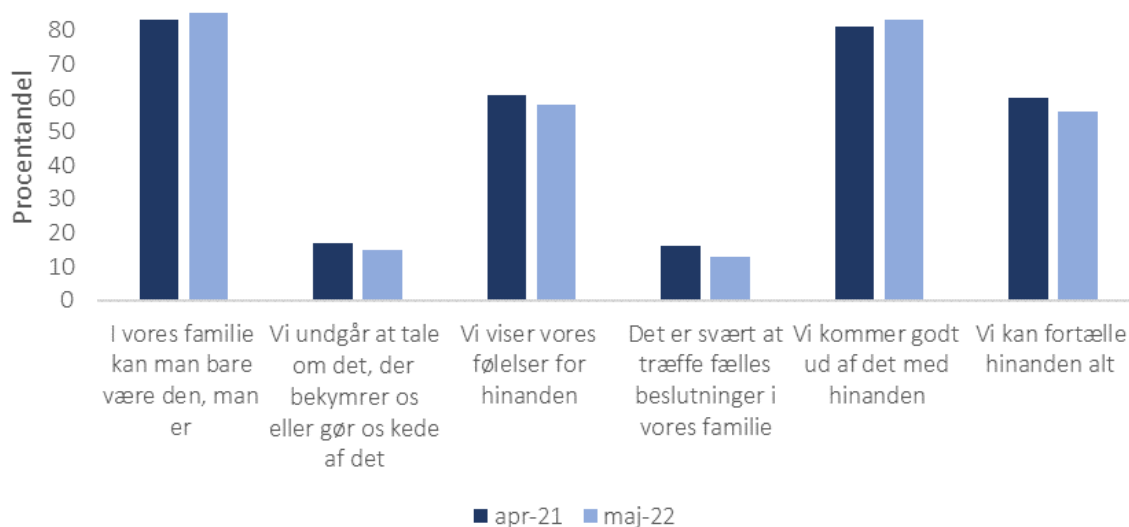
Note: Antal respondenter (N): N=749 (maj 2022). Andelen af elever, som er været glade, er hentet fra tidligere nævnte spørgsmål, hvor eleverne angav, hvorvidt de havde været glade i løbet af den sidste uge. Se figur 3.1.

Ud fra dette studie kan det på figur 3.3 ses, at **mere skærmtid ikke medfører mindre glæde blandt de unge**. Det kunne tyde på, at hvis de unge har over 6 timers skærmtid, falder sandsynligheden for, at de oplever at være glade. Samtidig er der dog også noget, som tyder på, at de børn, der ikke har skærmtid efter skole også har større sandsynlighed for ikke at opleve at være glade i hverdagen. Forklaringen på denne u-formede tendens kan måske ses ved, at børn i dag bruger digitale platforme som komplementerende sociale platforme til det fysiske sociale samvær.

### 3.4 Trivsel i familien

Gennem elevernes syn deres familie er det muligt at se, hvordan relationen til familien er blevet forbedret eller forværret i perioden efter nedlukningen. På nedenstående figur er elevernes syn på trivslen i familien først blevet målt lige efter nedlukningen i 2021, mens anden måling blev foretaget et år efter i maj 2022.

Figur 3.4: Trivsel i familien



Note: Antal respondenter (N): N=501 (april 2021) og N=741 (maj 2022).



Indledningsvist kan det på figur 3.4 ses, at **hver syvende elev (15 procent) angiver, at deres familie undgår at snakke om ting der bekymrer dem eller gør dem kede af det.** Dette kan være et udtryk for to ting: Hvorvidt dette er et udtryk for, at eleverne ikke føler, der er åbenhed for, at de kan dele deres bekymringer, eller om det er et udtryk for at eleverne oplever, at den øvrige del af familien ikke åbner sig op vides ikke.

På figur 3.4 tyder det på, at de **unge føler sig en smule bedre tilpas i selskab med familien.** Dette ses ved, at andelen, som føler, at man 'kan være den man er' og 'kommer godt ud af det med familien' er steget med omkring 2 procentpoint.

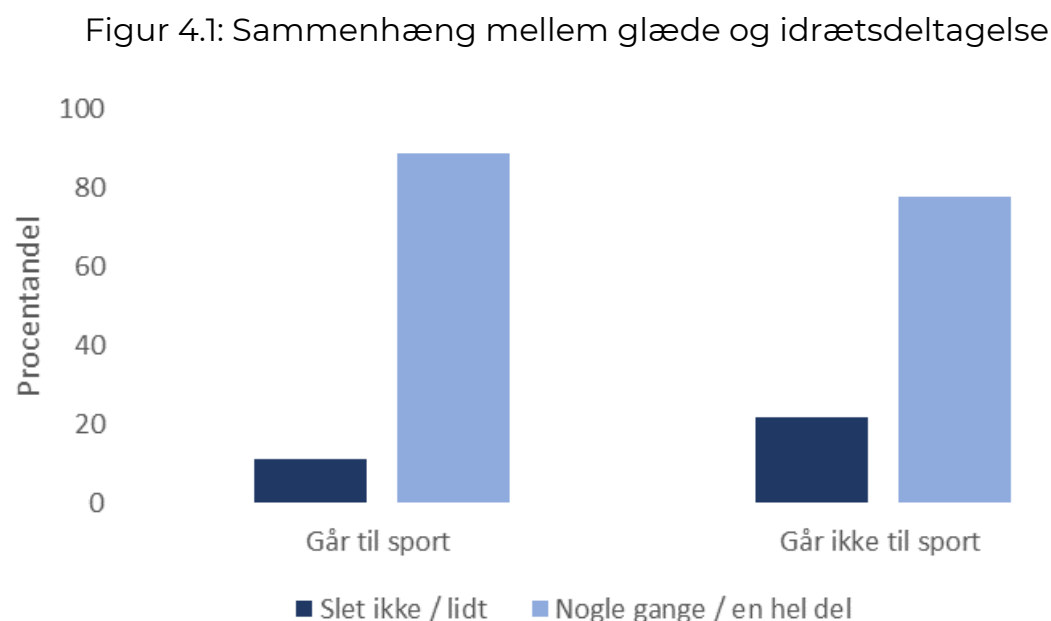
Yderligere er der dog lidt usikkerhed ved, om de unge er blevet mere indelukket i kommunikationen til familien. Dette ses eksempelvis ved, at 3 procentpoint angiver, at de viser følelser over for hinanden i familien, mens at andelen af unge, der synes, at de i familien undgår at tale om bekymringer eller ting, der gør dem kede af det er faldet med 2 procentpoint. Hvorvidt denne negative udvikling skyldes, at eleverne er blevet et år ældre, og en større andel herved kan antages at være trådt ind i puberteten er dog uvis.

## 4. Idræt og trivsel

Afsnit 2 og 3 har blotlagt nogle tal for idræt og trivsel isoleret set. Dette afsnit har til hensigt at fremlægge tal for hvorledes idræt og trivsel relaterer sig til hinanden.

## 4.1 Udsagn om trivsel i forhold til idrætsaktivitet

I målingen af, hvorvidt idrætsaktiviteterne har betydning for trivslen, opdeles elever i to overordnede grupper: dem der går til idræt, og dem der ikke går til idræt. Figur 4.1 viser andelen af elever der har svaret “Slet ikke / lidt” eller “Nogle gange / en hel del” på udsagnet “Jeg var glad i sidste uge.”

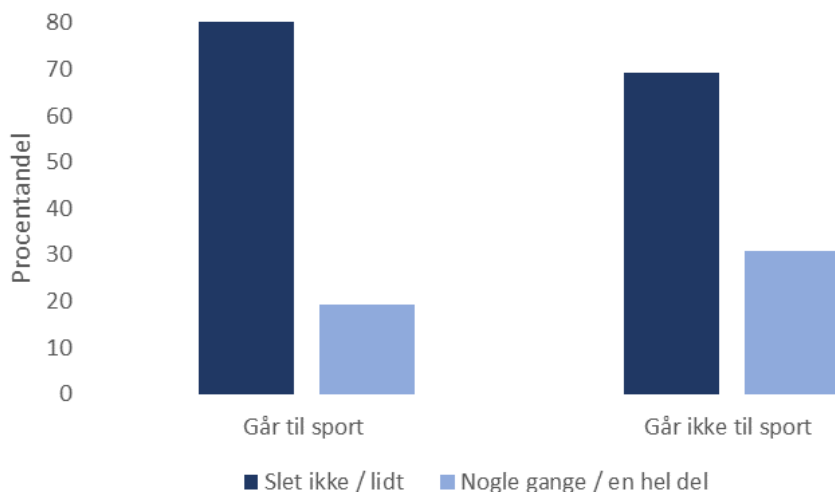


Note: Antal respondenter (N): N=750 (maj 2022). Andelen af elever, som har været glade, er hentet fra tidligere nævnte spørgsmål, hvor eleverne angav, hvorvidt de havde været glade i løbet af den sidste uge. Se figur 3.1.

Figur 4.1 viser, at andelen af elever, der siger, at de nogle gange eller en hel del har følt sig glade i løbet af den sidste uge er 78 procent for elever der ikke går til idræt, mens andelen er 88,9 procent for de elever der går til idræt. Figuren indikerer dermed, at **elever, der går til idræt, i højere grad svarer, at de har følt sig glade i løbet af den sidste uge.**

For videre at undersøge, hvorvidt elevernes idrætsdeltagelse hænger sammen med deres trivsel, er andelen, der har følt sig trist i løbet af den seneste uge, illustreret i figur 4.2.

Figur 4.2: Sammenhæng mellem tristhed og idrætsdeltagelse

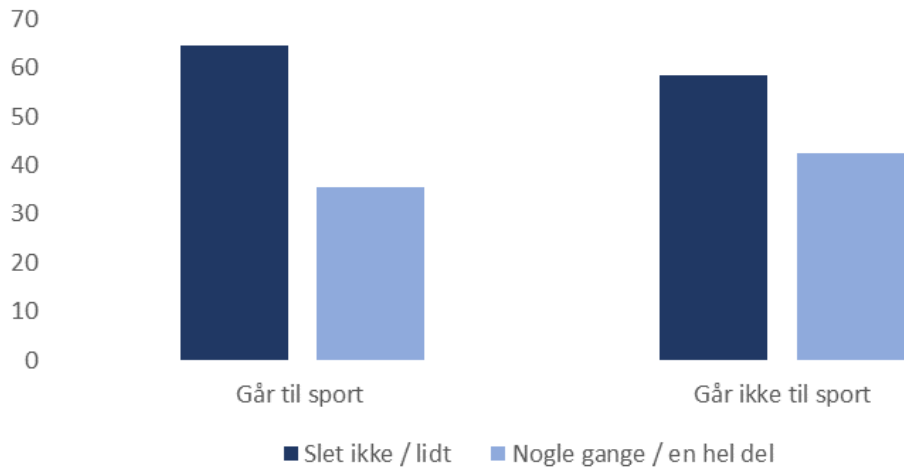


Note: Antal respondenter (N): N=747 (maj 2022). Andelen der har svaret "Slet ikke / lidt" eller "Nogle gange / en hel del" på udsagnet "Jeg følte mig trist i sidste uge".

I figur 4.2 svarer 31 procent af eleverne, der ikke går til idræt, "Nogle gange eller en hel del" til spørgsmålet "Jeg følte mig trist i sidste uge", mens andelen af elever der går til idræt ligger på 19,4 procent. Figuren indikerer derved, at **elever der går til idræt generelt føler sig mindre triste.**

Figur 4.3 viser andelen af elever der har svaret "Slet ikke/lidt" eller "Nogle gange/en hel del" på udsagnet "Det var hårdt at komme i gang med ugen".

Figur 4.3: Sammenhæng mellem energi og idrætsdeltagelse

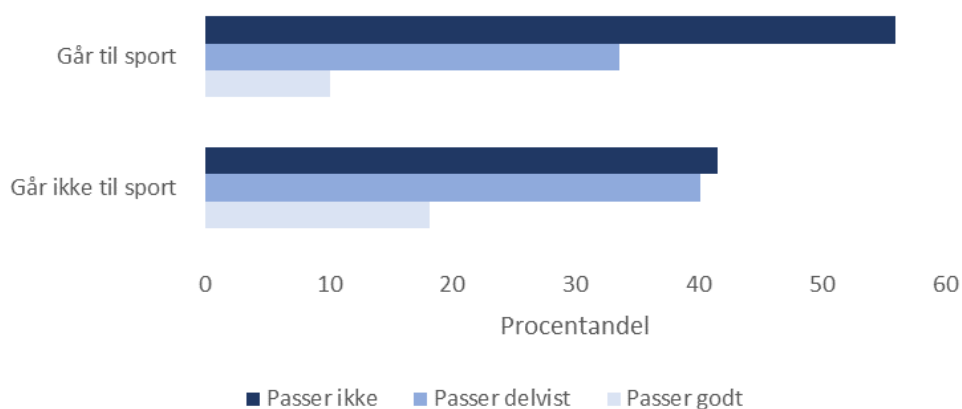


Note: Antal respondenter (N): N=749 (maj 2022). Andelen der har svaret "Slet ikke / lidt" eller "Nogle gange / en hel del" på udsagnet "Jeg følte, at det var hårdt at komme i gang med ugen i sidste uge".

På Figur 4.3 kan det ses, at et lille flertal på 64,5 procent af elever, der går til idræt, svarer "Slet ikke/lidt" til hvorvidt det er hårdt at komme i gang med ugen. Dette gælder dog kun 58,5 procent af de elever, der ikke går til idræt. Ud fra figur 4.3 tyder det derfor på, **at elever, der går til idræt, har lidt lettere ved at komme i gang med ugen sammenlignet med elever, der ikke går til idræt.**

Figur 4.4 viser andelen af elever, der har svaret "Passer", "Passer delvist" eller "Passer godt" til udsagnet "Jeg holder mig mest for mig selv, gør mange ting alene eller passer på mig selv".

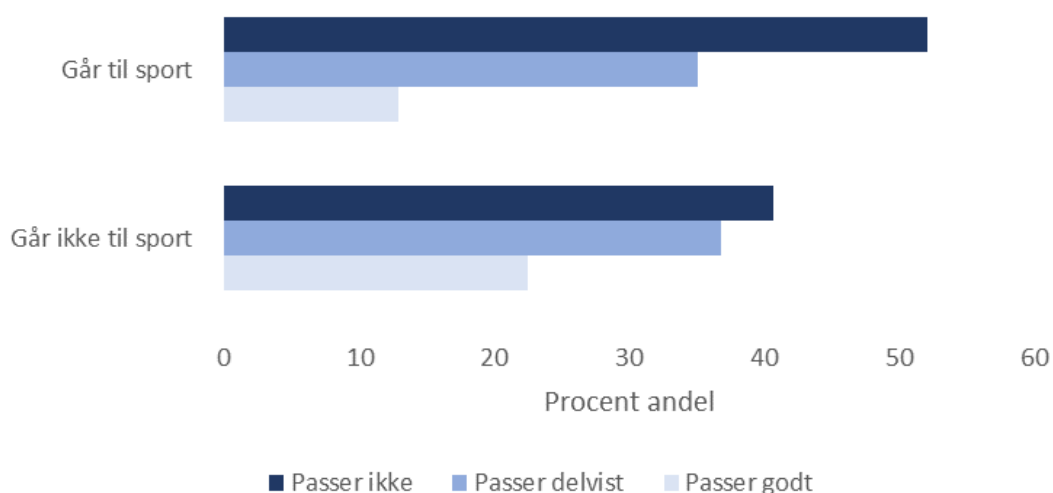
Figur 4.4: Andelen der angiver, at de holder sig for sig selv



Note: Antal respondenter (N): N=915 (oktober 2021). Figur 4.4 viser andelen af elever der har svaret "Passer", "Passer delvist" eller "Passer godt" til udsagnet "Jeg holder mig mest for mig selv, gør mange ting alene eller passer på mig selv"

Figur 4.4 viser at omkring 18 procent af eleverne der ikke går til idræt synes, at udsagnet om at holde sig for sig selv passer godt til dem. Dette ligger 8 procentpoint lavere (10 procent) for de elever, der går til idræt. Samlet viser figur 4.4, at **elever, der går til idræt, ikke synes, at det omtalte udsagn om at holde sig for sig selv passer på dem i ligeså høj grad som de elever, der ikke går til idræt.**

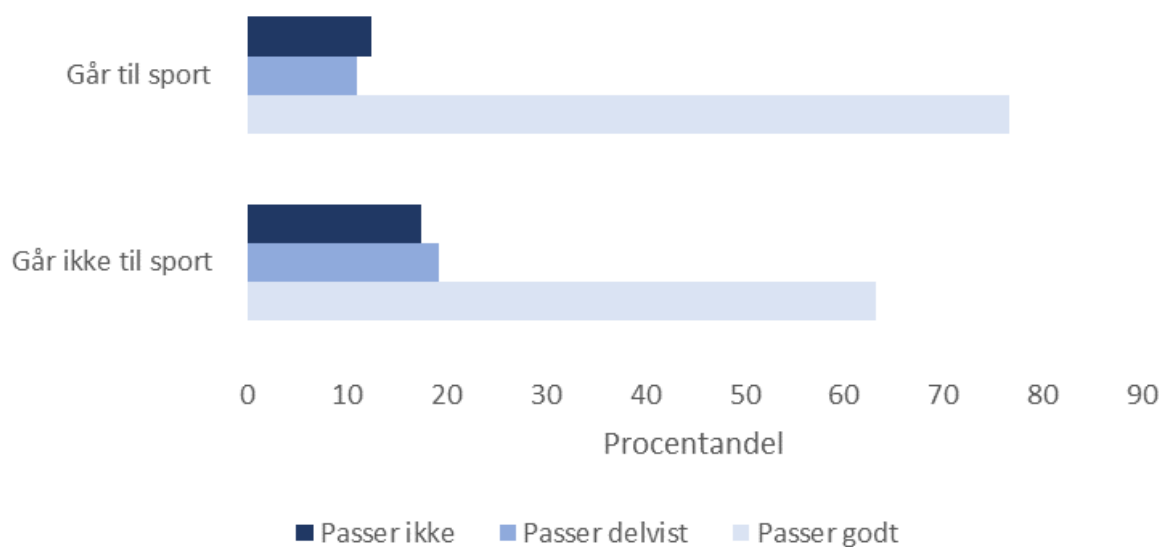
Figur 4.5: Andelen der angiver, at de er tit er bekymret



Note: Antal respondenter (N): N=910 (oktober 2021) Figur 4.5 viser andelen af elever der har svaret "Passer", "Passer delvist" eller "Passer godt" til udsagnet "Jeg er tit bekymret".

22,5 procent af eleverne, der ikke går til idræt, svarer, at udsagnet "Jeg er tit bekymret" passer på dem, mens samme tal er 12,9 procent for de elever, der går til idræt. Figur 4.5 indikerer at **elever der går til idræt, er mindre bekymrede i forhold til elever der ikke går til idræt.**

Figur 4.6: Andelen der angiver, at de mindst har én god ven



Note: Antal respondenter (N): N=911 (oktober 2021). Figur 4.6 viser andelen af elever der har svaret "Passer", "Passer delvist" eller "Passer godt" til udsagnet "Jeg har mindst én god ven"

En væsentlig årsag til god trivsel er følelsen af at være en del af en social omgangskreds, hvoraf dét at føle at have venner betyder meget for den enkeltes trivsel. Ifølge figur 4.6 tyder det på, at andelen af elever, der går til idræt, generelt synes, at de har flere venner sammenlignet med elever, der ikke går til idræt. Cirka 63 procent af eleverne, der ikke går til idræt føler, at udsagnet "Jeg har mindst én god ven" passer godt på dem, mens 76,5 procent af eleverne, der går til idræt, føler, at samme udsagn passer godt på dem. Figur 4.6 indikerer, at en større andel af **eleverne, der går til idræt, føler, at de i højere grad har gode venner, hvis de sammenlignes med elever, der ikke går til idræt.**

## 5. Opsummering

Omkring 70 procent af eleverne i undersøgelsen er idrætsaktive, og dette tal er nogenlunde stabil i perioden fra april 2021 til maj 2022. De idrætsaktive angiver det sociale fællesskab og det sjove element ved idrætten som nogle af vigtigste faktorer for at gå til idræt. På samme tid udgør årsager som manglen på venner til idræt, og hvis træningen bliver for seriøs, en stigende betydning for at stoppe til den enkelte idræt.

Omkring 60 procent af eleverne svarer, at de har haft følelsen af at være glade i løbet af den sidste uge, hvilket må siges at være lavt. Denne glædesfølelse er tilsyneladende faldet en smule efter nedlukningen. I forhold til skærmtid, tyder det på at en moderat skærmtid ikke formindsker følelsen af glæde.

Undersøges sammenhængen mellem idrætsdeltagelse og trivsel må den overordnede konklusion være, at elever, der går til idræt, giver udtryk for bedre trivsel sammenlignet med de elever, der ikke går til idræt. Dette styrker behovet og understreger vigtigheden i at skabe incitamentter til idrætsdeltagelse hos de elever, der ikke dyrker idræt.

# Litteraturliste

1. Undervisningsministeriet (2021) "Elevernes trivsel"  
<https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Reports/1792.aspx>
2. Undervisningsministeriet (2021) "Trivsel - indikator, kommune, herkomst, køn"  
<https://uddannelsesstatistik.dk/Pages/Reports/1594.aspx>
3. Jørgensen, H. T. (2017). "Bevægelse kan fremme elevernes sundhed, trivsel og læring. Et overblik over det forskningsmæssige grundlag for indførelse af motion og bevægelse i skolen". Unge Paedagoger, Årgang 78(1), 4-12. [1].
4. Østergaard, L. D., Fuglsang, E. B., Hannibal, J. L., Rasmussen, S. L., & Møller, S. K. (2022, January). "Hvilken indflydelse havde fysisk aktivitet i undervisningen under coronanedlukningen på elevernes trivsel og læring?". In Forum for Idræt (Vol. 36, No. 2).
5. Pawlowski, C. S., & Schmidt, T. (2021). "Børn og unges bevægelse i krise: En spørgeske-maundersøgelse om 6-16-åriges fysiske aktivitet under COVID-19 nedlukning". Forum for Idræt, 36(2).  
<https://tidsskrift.dk/forumforidraet/article/view/128112>
6. Sundhedstyrelsen (2011) "Mistrivsel blandt skolebørn". Available:  
<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2011/Publ2011/CFF/MentalSundhed/Mistrivsel-blandt-skoleb%C3%B8rn.ashx>
7. Sundhedsstyrelsen (2022) "Danskernes sundhed". Available:  
<https://www.sst.dk/da/Udgivelser/2022/Danskernes-sundhed>